

Tecnología en jóvenes: Impulsamos entornos, digitales seguros.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Uso responsable de la tecnología en jóvenes

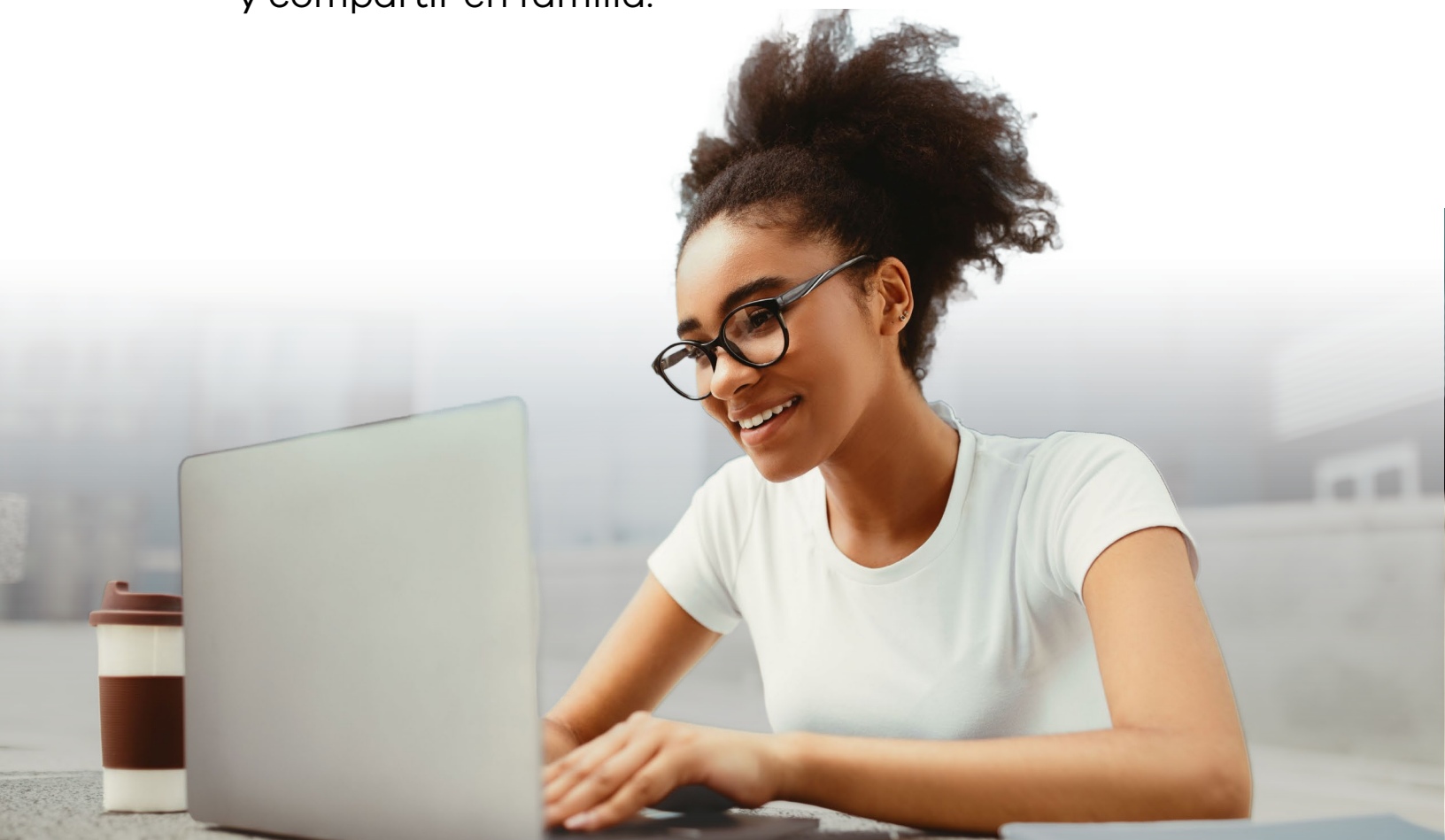
Prevención del uso excesivo de dispositivos electrónicos en la jornada académica y el tiempo de ocio.

1 ¿Por qué es importante usar bien la tecnología?

Hoy en día, el celular y el computador hacen parte de la vida diaria de los jóvenes, sobre todo para estudiar. Pero cuando se usan por mucho tiempo o sin control, pueden afectar la salud y el bienestar.

Aprender a usarlos de forma equilibrada ayuda a:

- Mantener la concentración en el estudio.
- Evitar molestias en el cuerpo y la vista.
- Tener tiempo para descansar, moverse y compartir en familia.



2 ¿Qué puede pasar si se usan en exceso?

Pasar mucho tiempo frente a pantallas sin descansar puede traer algunas molestias:

a En la vista

- Ojos cansados, secos o irritados.
- Ver borroso por momentos.
- Dolores de cabeza.



b Factores de protección

- Dolor en cuello, espalda o hombros.
- Mala postura por estar mucho tiempo sentados.

c En lo emocional

- Estrés o ansiedad.
- Dificultad para dormir.
- Dependencia del celular o computador.



3 ¿Cómo cuidar el uso de la tecnología?

Durante el estudio:

- Sentarse de forma cómoda, con la espalda recta.
- Colocar la pantalla a la altura de los ojos.
- Evitar usar el celular si no es necesario para la clase.



En el tiempo libre:

- No pasar todo el tiempo en pantallas.
- Combinar con actividades como jugar, hacer ejercicio o salir.
- Evitar usar el celular antes de dormir para descansar mejor.

4 Pausas activas: pequeños descansos que ayudan mucho

Hacer pausas es clave para cuidar la salud y mantener la energía.



a **¿Cada cuánto?**

Cada 45 a 60 minutos de uso de pantallas.

b **¿Qué se puede hacer?**

Para los ojos:

- Mirar algo lejano por unos segundos (como por la ventana).

Para el cuerpo:

- Mover el cuello suavemente.
- Levantar y bajar los hombros.
- Estirar brazos y manos.

Para activarse:

- Pararse y caminar un poco.
- Mover las piernas.

Para relajarse:

- Respirar profundo: tomar aire por la nariz y soltarlo despacio por la boca.



Adoptar hábitos saludables en el uso de la tecnología es una forma de cuidar tu bienestar hoy y en el futuro.

Pequeñas acciones como hacer pausas activas, mantener una buena postura y equilibrar el tiempo en pantalla hacen una gran diferencia en tu salud.

En **ARL Alfa** promovemos entornos seguros y hábitos saludables desde la etapa escolar, fortaleciendo la cultura de prevención y autocuidado en jóvenes.

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Nombre o título	Idioma	Tipo de soporte (digital, físico o mixto)	Formato de la información (PDF, Excel, HTML, etc.)	Vigencia	Área Responsable de la producción de la información	Área Responsable de la publicación o gestión de la información
Uso responsable de la tecnología en jóvenes	Español	Digital	PDF	2026	P&P ARL	P&P ARL